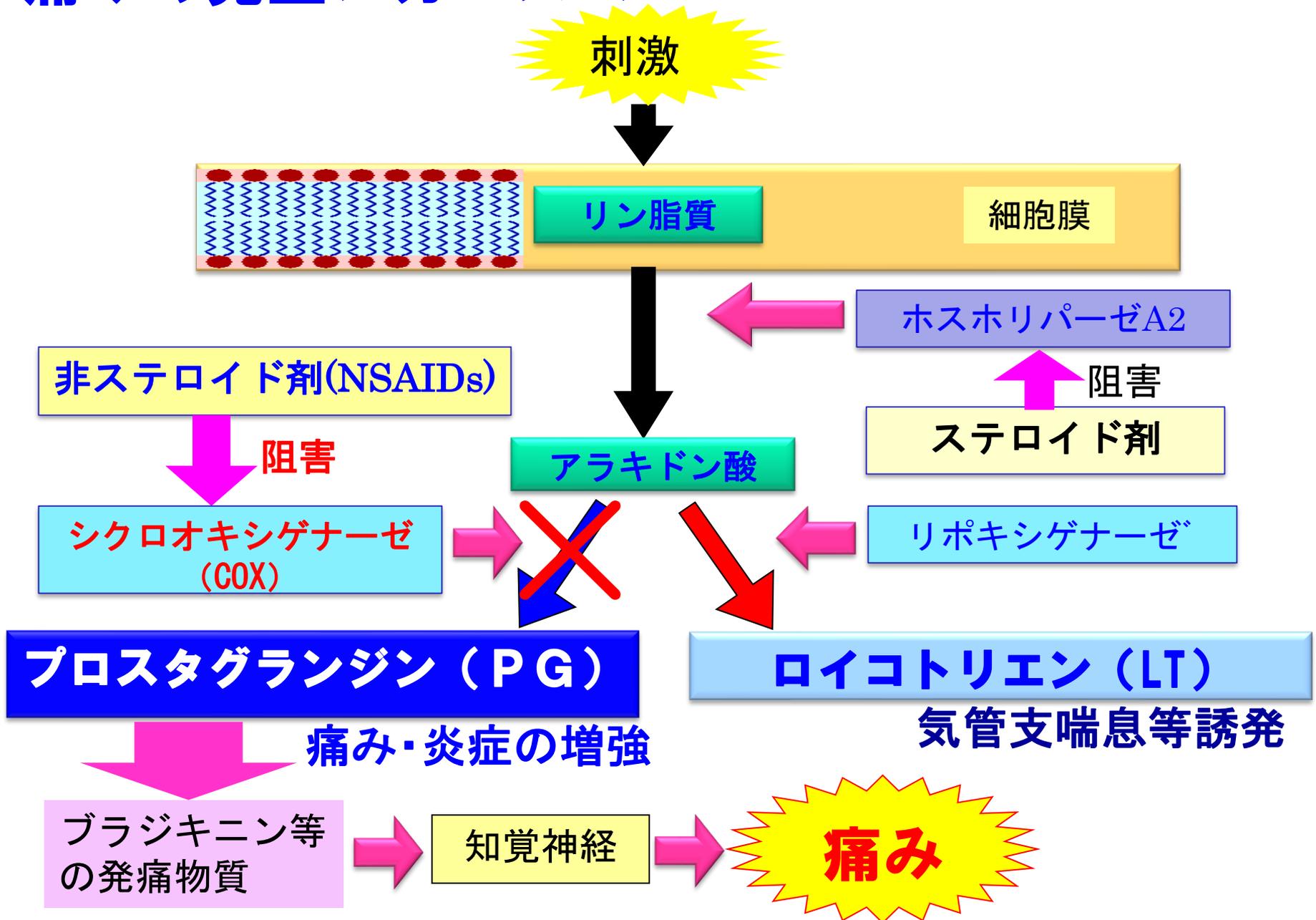


「頭が痛い」

薬剤師 上森 信

痛みの発生メカニズム



「頭痛」の分類

頭痛

一次性頭痛

OTC医薬品で対応も可

- 緊張型頭痛、片頭痛など。
- 日常よくみられる頭痛のほとんどを占める。
- 器質的な原因がなく起こる。
- 一般的に頭痛以外の症状を伴わない。

二次性頭痛

病医院の受診を勧める

- くも膜下出血、脳出血、脳梗塞、脳腫瘍など。
- 脳内の病変や全身性疾患などによって二次的に引き起こされる。
- 意識障害や嘔吐、発熱などを伴う事がある。
- 生命に関わる重大な疾患が隠れている事がある。

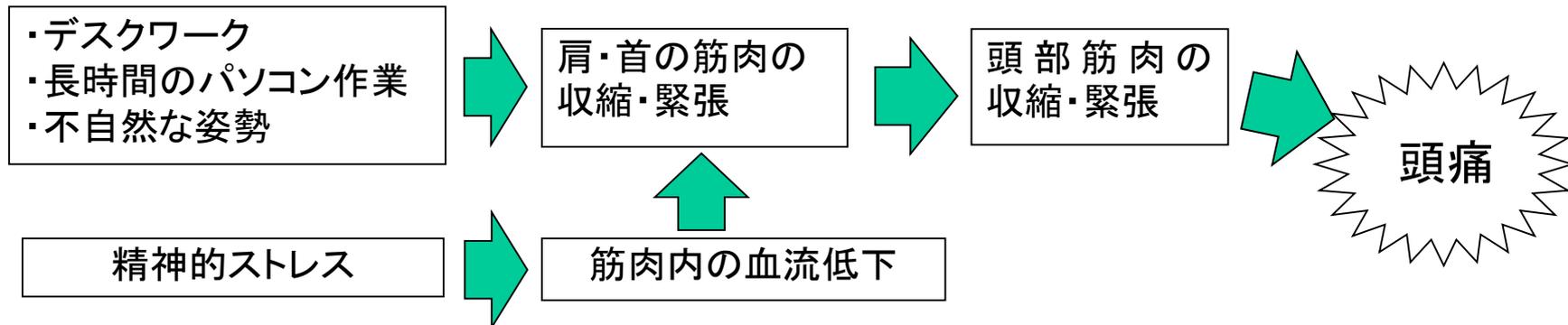
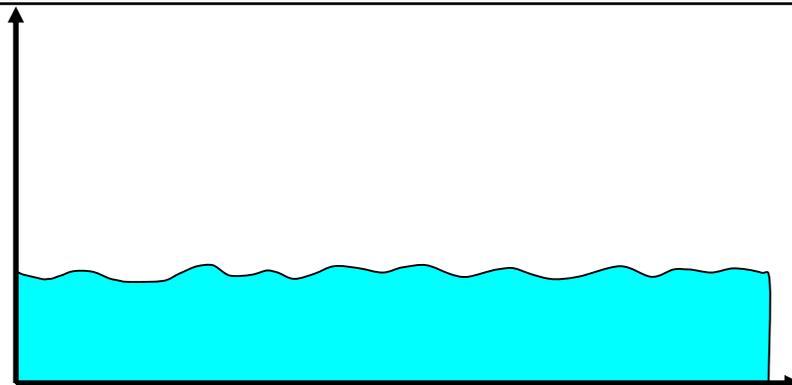
代表的な一次性頭痛

緊張型頭痛

- 一次性頭痛の中でももっとも多くみられる頭痛であり、年齢や性別を問わず発症する可能性があります。
- 頭全体に強く圧迫される・締めつけられるような非拍動性の痛み(拍動を伴わない痛み)があらわれ、一度痛みが起きると30分から数時間、長い場合は数日間、症状が続くケースもあり、日常生活に支障がでてしまうこともあります。
- 原因としては、精神的なストレスや、首や頭部まわりの筋肉の緊張、血流の悪化といったものが挙げられます。頭痛と同時に肩や首のこりを感じるというケースもみられます。
また、目の使い過ぎによる疲労が筋肉のこりを引き起こし、頭痛を誘発することもあります。
- 頭痛が起きないようにするには、肩や首を温めて筋肉の緊張をほぐしてあげることが大切です。

緊張型頭痛の特徴(まとめ)

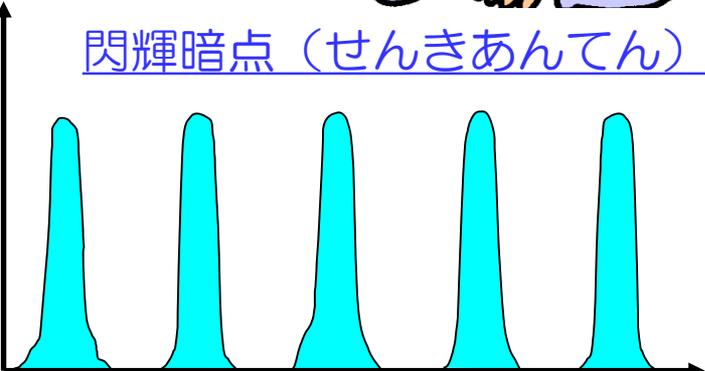
発症年代	小学生からお年寄りまで幅広い年代層にみられる
発症頻度	持続的に1週間から10日以上続く
持続時間	30分～7日間
よく起こる時間帯	決まっていない(夕方にひどくなることもある)
痛む部位	後頭部から首筋、こめかみ
痛みの特徴	頭に輪をはめられて「ギュッと」締めつけられるような痛み、肩から頭にかけて凝ったような痛みが持続する
痛みの程度	我慢できる(仕事、家事等は何とかできる)

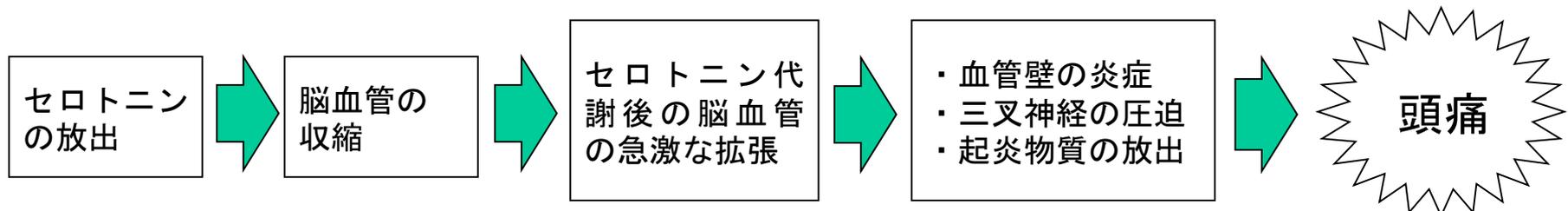


片頭痛

- 片頭痛は、男性に比べて女性に約3倍多くみられる頭痛で、特に20代後半から40代の女性に多いとされる疾患です。
- ズキズキとした拍動性の痛み(脈打つような痛み)であり、多くの場合、頭部の片側だけに症状があらわれますが、両側に痛みが生じるケースもみられます。あわせて吐き気や嘔吐を伴う場合があり、また光や音、においなどの刺激に敏感になってしまうこともあります。
- 主に脳へ血液を送る血管が拡張することによって発症しやすく、近年の研究では顔面や頭部の感覚をつかさどっている、三叉神経の働きが異常に強くなってしまうことが関係するとみられています。生理周期や女性ホルモンが関係していると考えられており、排卵期や月経直前から月経初日までに起きやすいという事例もみられます。
- その他にも、ストレスや疲労、寝すぎ・寝不足といった不規則な睡眠、梅雨や台風時期の低気圧といった天候の変化などがきっかけで頭痛が起こることもあります。

片頭痛の特徴(まとめ)

発症年代	女性に多く、特に20～40代に集中してみられる
発症頻度	発作的に月2～3回
持続時間	4時間～3日間
よく起こる時間帯	決まっていない
痛む部位	片側が多い
痛みの特徴	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">前兆症状が現れる人もいます</div> 「ズキンズキン」と脈打つように痛む
	
痛みの程度	ひどい時には寝込む、じっとしていたい



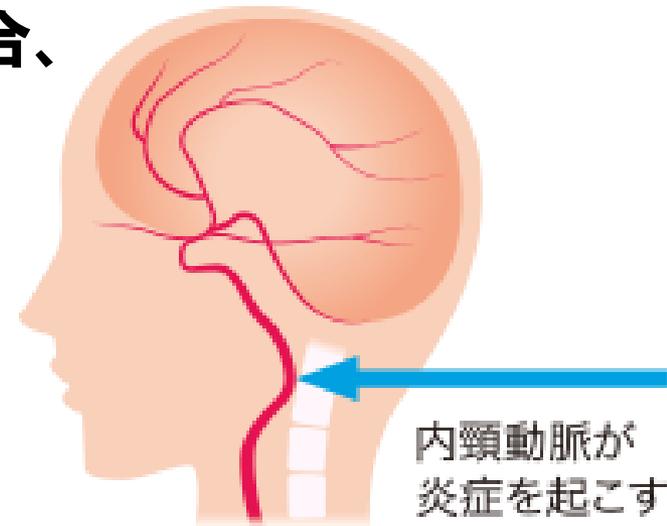
(参考) 医療用では代表的な治療薬としてトリプタン系薬剤 (スマトリプタン等) がある。

頭痛の養生法

緊張型頭痛	片頭痛
<p>入浴などで首や肩周辺を温めたり、ストレッチやマッサージで筋肉の緊張をほぐします。 また、普段から長時間同じ姿勢を続けたり、ストレスをため込まないように心がけましょう。</p>	<p>頭痛がおきている時は、血管を拡げてしまう入浴や運動、マッサージなどは厳禁です。 痛む部分を冷やし、静かな部屋で休むことがおすすめです。できれば横になりましょう。</p>
<p>● 蒸したタオルなどで温める</p>  <p>● 首を左右に倒す。</p> 	<p>● こめかみを押えて、血流を阻害する。</p>  <p>● 静かな部屋で休むこめかみを冷やす。</p> 

群発頭痛

- 群発頭痛は他の一次性頭痛に比べても発症率が低く、原因が完全に解明されていません。発症の事例は、特に20～30代の男性に多くみられています。
- 痛みの特徴としては、片側の目の奥を中心に激しい痛みが現れ、一度症状がでると、1～2か月間ほぼ毎日、同じ時間帯に頭痛が起きるようになります。
- 痛みの質を「目をえぐられるよう」「ドリルで刺されるよう」と表現する人もいて、日常生活に支障をきたすこともあります。主に頭の片側に起こり、多くの場合、痛みは15～180分程度続きます。
- 原因については諸説あり、目の後ろを通る内頸動脈付近に起こる炎症に起因するという説、また視床下部というところに存在する体内時計が関係しているのではないかとされています。



NSAIDsとは



■非ステロイド性抗炎症薬

(NSAIDs:Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs)

抗炎症作用、**鎮痛作用**、**解熱作用**を有する薬剤の総称で、広義にはステロイドではない抗炎症薬すべてを含む。一般的には、疼痛、発熱の治療に使用される“**解熱鎮痛薬**”とほぼ同義語として用いられている。

ステロイド性抗炎症薬	強力に炎症を抑えるが副作用が強い、OTCでは外用でのみ使用される
非ステロイド性抗炎症薬	ステロイドより作用は弱い、副作用も少なくOTC解熱鎮痛薬に繁用される

■市販薬の主なNSAIDs

- アスピリン (サリチル酸系)
- イブプロフェン (**プロピオン酸系**)
- ロキソプロフェンナトリウム (**プロピオン酸系**)
- インドメタシン (インドール酢酸系、外用)
- ジクロフェナクナトリウム (フェニル酢酸系、外用) etc

鎮痛剤(内服薬)に配合される成分

分類	主な成分	作用など	代表的な配合製品
NSAIDs	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">サリチル酸系</div> アスピリン	中枢性と末梢性のPG合成阻害作用に基づく、解熱・鎮痛・消炎作用がある。 アスピリン潰瘍など 胃腸障害 を起こしやすい。 ライ症候群を引き起こす可能性から、 小児用には使用しない 。	
	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">サリチル酸系</div> エテンザミド サリチルアミド	アスピリンと同様のサリチル酸誘導体であるが、佐薬としてアセトアミノフェンなどの 佐薬として他の成分と組み合わせて配合されることが多い 。アスピリンとは異なり体内でサリチル酸に分解されないため、アスピリンに比べ 胃腸障害の副作用は弱い とされている。 ライ症候群を引き起こす可能性から、 水疱瘡・インフルエンザ罹患の小児用には使用しない 。	
	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">プロピオン酸系</div> イブプロフェン	代表的なスイッチOTC成分。解熱・鎮痛・消炎作用をバランスよくもち、 アスピリンに比べ効果は10~30倍 (局方参照)。 胃腸障害もアスピリンと比べ少ない。	
	<div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">プロピオン酸系</div> アルミノプロフェン	解熱・鎮痛・消炎作用が強く、関節痛や腰痛に対する効果も優れている。 COX-1の阻害が少なく、COX-2選択性があるので、胃の負担が少ない。まれに眠気やめまい、一時的な視力低下が現れることがある。	

鎮痛剤(内服薬)に配合される成分

分類	主な成分	作用など	代表的な配合製品
NSAIDs	ロキソプロフェン ナトリウム プロピオン酸系	2010年にスイッチOTCされた成分。医療用で繁用される成分である。プロドラッグであり胃の負担が少ないとされる。 第1類医薬品 に該当する。	
ピリン系	イソプロピル アンチピリン	ピリン系 の解熱鎮痛剤。作用機序はPG合成阻害に基づくが、 中枢性の作用が強い 。そのため消炎効果は弱いとされる。 単味では用いられず、他の解熱鎮痛成分との配合剤として使用される 。 ピリンアレルギーに注意が必要 で、副作用歴を事前に問診する事が必要。	
アニリン系	アセトアミノフェン	解熱・鎮痛作用は アスピリンと同程度 だが、中枢性の作用がほとんどのため、 消炎作用はほとんどない とされる。 胃腸障害は少ない 。 小児の使用可 。高齢者向け。 大量服用や長期連用では肝障害の心配がある 。	

鎮痛剤(内服薬)に配合される成分

分類	主な成分	作用など
鎮静成分	プロモバレリル尿素	鎮痛成分の作用を高める働きをもつ。大脳の興奮を抑制し鎮静・催眠作用を示す。副作用として眠気を催す。また連用により依存性も報告されており、濫用の恐れのある医薬品に該当する成分。 (1人1包装販売制限)
	アリルイソプロピルアセチル尿素	痛みに対する疼痛反応の除去と鎮痛成分の作用増強が認められている。眠気に注意。依存性は比較的少ないと考えられている。
制酸成分	酸化マグネシウム 合成ヒドロタルサイト 乾燥水酸化アルミニウムゲル	胃酸を中和する作用や胃粘膜の被覆保護作用により、解熱鎮痛成分による刺激から胃を守る。 また、一部の鎮痛成分は胃内の酸度が高いと溶出しづらく、制酸成分が胃酸を中和することにより、溶出しやすくなることが知られている。
その他	カフェイン 無水カフェイン	中枢神経興奮薬であり、鎮静剤等の眠気防止目的で配合されたり、鎮痛薬の作用増強を目的として配合されている。また疲労感を一時的に取り除く効果もある。

注意を要する頭痛(二次性頭痛)

- これまで感じたことのない頭痛
- 突然の激しい頭痛
- 痛みが徐々に強くなる
- 熱がある
- 手足の脱力やしびれがある
- けいれんがある
- 意識がもうろうとしている



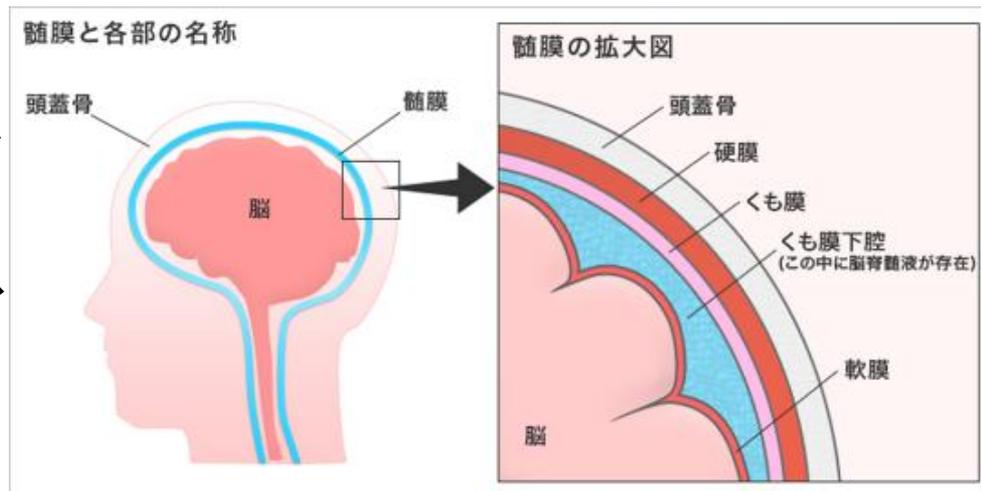
* 以上のような頭痛の中には、くも膜下出血や脳出血、髄膜炎、脳腫瘍など、命にかかわるような脳の病気が原因で起こる頭痛があります。

「いつもと違う頭痛」の場合は、医療機関の受診を勧めましょう。

頭痛を伴う疾患①

くも膜下出血

頭部の外傷や精神的、肉体的ストレスなどが引き金となって、脳細胞表面とくも膜の間に出血を引き起こし、殴られたような激しい頭痛とともに、吐き気や嘔吐の症状が現れます。(出血量が少ない場合軽い頭痛が突然起き持続する場合もある) 脳卒中の中で最も死亡率が高く、発症のピークは50～60代です。



慢性硬膜下血腫

頭部の打撲などが原因で、脳を守る硬膜と脳の間徐々に血液が溜まり、大きな血液の塊ができます。それが脳を圧迫して、頭痛、嘔気、嘔吐、記憶力の低下、手足の麻痺や意識障害など、さまざまな病状を引き起こします。50歳以上の男性に起こりやすく、記憶力の低下を認知症と間違える場合が多くあるといわれています。

脳腫瘍

頭蓋内の組織に、腫瘍ができて、頭の一部に鈍痛や重さを感じる程度から、嘔気・嘔吐をともなう激しい頭痛、視力低下、てんかん発作、手足の痙攣といった症状がみられます。頭痛は、朝起きてすぐが最も痛みが強いといわれています。(頭蓋内圧亢進)

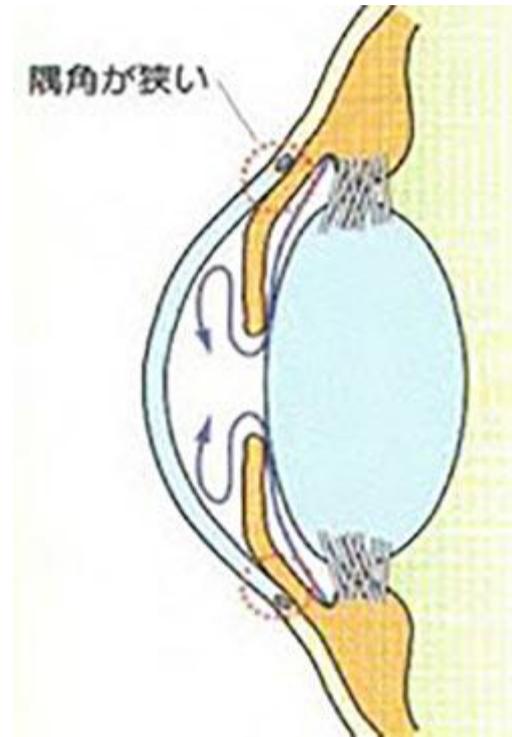
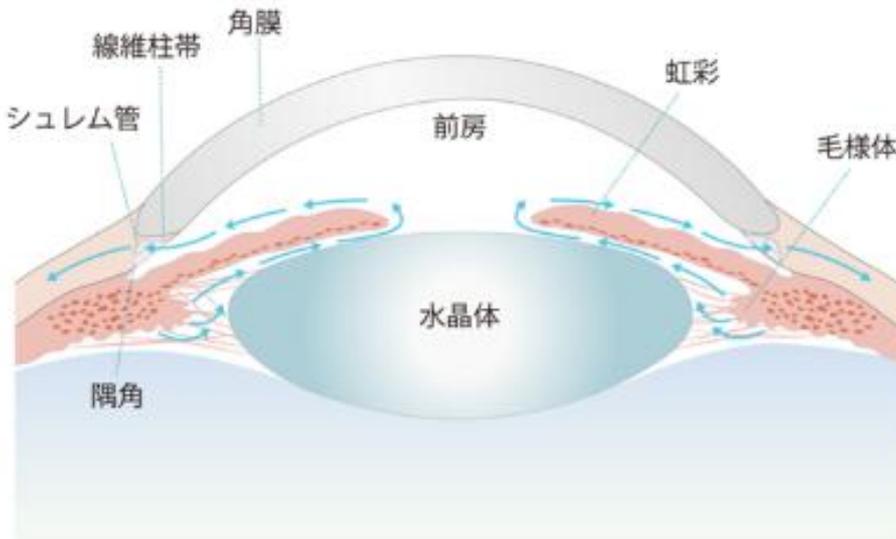
頭痛を伴う疾患②

閉塞隅角緑内障(急性緑内障発作)

緑内障は、眼圧(眼球内圧)の上昇により、視神経が障害され、視力の低下や視野の障害をきたす疾病である。

閉塞隅角緑内障は、隅角が狭くなり、ついには閉じてしまうために、房水の流出が障害され眼圧が急に上昇する緑内障である。

症状としては、急に眼が痛んで見えにくくなり、吐き気や嘔吐を伴った頭痛が見られ、充血症状や明りを見るとその周りに虹が見える症状の虹視症が見られる。



頭痛を伴う疾患③

一過性黒内障

一過性黒内障(いっかせいこくないしょう)は、一時的に視覚が暗くなる状態を指します。特に「片目が見えなくなった」「視界が真っ暗になった」「霧がかかるように白っぽくなった」などの症状が現れ、通常であれば数秒から数分で視力が回復します。(頭痛を伴わないケースも多い)

この現象は、目の病気ではなく、首の太い血管である頸動脈(けいどうみゃく)の狭窄(きょうさく)が原因であるとされています。

*「一過性脳虚血発作(TIA):脳梗塞の前兆」の可能性があり、注意が必要

髄膜炎

細菌やウイルス、悪性腫瘍が脳の組織に広がることなどによって脳や脊髄を取り巻いている膜に炎症が生じ、首から後頭部にかけての強い痛みと、うなじ辺りのこわばり、発熱を引き起こします。吐き気や嘔吐を伴うことも多く、悪化すると意識障害やケイレンを起こすこともあります。

治療が遅れると、脳に後遺症が残ることもあり注意が必要です。

その他の頭痛

○薬剤の使用過多による頭痛(薬物乱用頭痛)

(MOH: Medication Overuse Headache)

- ・頭痛治療薬を頻回服用することにより起こる。
- ・薬物乱用頭痛の有病率は、一般人口の約1~2%とも言われている。
(頭痛の中では緊張型頭痛、片頭痛に次いで多い。)
- ・原因となる薬物は、NSAIDs等の鎮痛薬、エルゴタミン製剤、トリプタン製剤など。

※薬物乱用頭痛の疑いがある場合は、早めに受診を勧める。

＜参考＞薬物乱用頭痛(MOH)の診断基準

◆鎮痛薬(NSAIDs)乱用頭痛

3ヵ月を超えて、1ヵ月に15日以上単一の鎮痛薬を服用している。

◆エルゴタミン乱用頭痛

3ヵ月以上の期間、定期的に1ヵ月に10日以上エルゴタミンを摂取している。

◆トリプタン乱用頭痛

3ヵ月以上の期間、定期的に1ヵ月に10日以上トリプタンを摂取している。

(日本頭痛学会「頭痛の診療ガイドライン2021」より引用)

解熱鎮痛薬 販売時の留意点①

***OTCイブプロフェン製剤
添付文書より引用**

してはいけないこと

⊗次の人は服用しないでください

- (1)本剤又は本剤の成分によりアレルギー症状を起こしたことがある人。
- (2)本剤又は他の解熱鎮痛薬、かぜ薬を服用してぜんそくを起こしたことがある人。
- (3)15才未満の小児。
- (4)出産予定日12週以内の妊婦。

***イブプロフェン1日量600mg配合製品では**

「胃・十二指腸潰瘍、心臓病、腎臓病、肝臓病、血液の病気、高血圧、ジドブジン(レトロビル)を投与中の人」が追記される

- ②本剤を服用している間は、次のいずれの医薬品も服用しないでください
他の解熱鎮痛薬、かぜ薬、鎮静薬、乗物酔い薬
- ③服用後、乗物又は機械類の運転操作をしないでください
(眠気等があらわれることがあります。) ※イブ錠は記載なし
- ④服用前後は飲酒しないでください
- ⑤長期連用しないでください

解熱鎮痛薬 販売時の留意点②



相談すること(使用前の注意事項のみ抜粋)

○次の人は服用前に医師、歯科医師、薬剤師又は登録販売者に相談してください

(1)医師又は歯科医師の治療を受けている人

(2)妊婦又は妊娠していると思われる人

(3)授乳中の人

(4)高齢者

(5)薬などによりアレルギー症状を起こしたことがある人

(6)次の診断を受けた人

心臓病、腎臓病、肝臓病、全身性エリテマトーデス、混合性結合組織病

(7)次の病気にかかったことのある人

胃・十二指腸潰瘍、潰瘍性大腸炎、クローン病

使用前にこの説明文書を必ずお読み下さい。
また、必要な時に読めるよう大切に保管して下さい。

解熱鎮痛薬

第2類医薬品

速くよく効いて胃にやさしい
頭痛・発熱・生理痛

カロナール[®]A

カロナールAの特徴

- 解熱鎮痛成分「アセトアミノフェン」が、中枢神経に速やかに作用し、すぐれた鎮痛・解熱効果を発揮します。
- 胃への負担が少ない解熱鎮痛薬です。
- 眠くなる成分（鎮静催眠成分）を含みません。
- 1回1錠でよく効きます。

⚠ 使用上の注意

❌ してはいけないこと

(守らないと現在の症状が悪化したり、副作用が起こりやすくなります)

1. 次の人は服用しないで下さい。
 - (1) 本剤又は本剤の成分によりアレルギー症状を起こしたことがある人
 - (2) 本剤又は他の解熱鎮痛薬、かぜ薬を服用してぜんそくを起こしたことがある人
2. 本剤を服用している間は、次のいずれの医薬品も服用しないで下さい。
他の解熱鎮痛薬、かぜ薬、鎮静薬
3. 服用前後は飲酒しないで下さい。
4. 長期連用しないで下さい。



相談すること

1. 次の人は服用前に医師、歯科医師、薬剤師又は登録販売者に相談して下さい。
 - (1) 医師又は歯科医師の治療を受けている人
 - (2) 妊婦又は妊娠していると思われる人
 - (3) 高齢者
 - (4) 薬などによりアレルギー症状を起こしたことがある人
 - (5) 次の診断を受けた人
心臓病、腎臓病、肝臓病、胃・十二指腸潰瘍

2. 服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性がありますので、直ちに服用を中止し、この文書を持って医師、薬剤師又は登録販売者に相談して下さい。

関係部位	症状
皮膚	発疹・発赤、かゆみ
消化器	吐き気・嘔吐、食欲不振
精神神経系	めまい
その他	過度の体温低下

まれに下記の重篤な症状が起こることがあります。その場合は直ちに医師の診療を受けて下さい。

症状の名称	症状
ショック (アナフィラキシー)	服用後すぐに、皮膚のかゆみ、じんましん、声のかすれ、くしゃみ、のどのかゆみ、息苦しさ、動悸、意識の混濁等があらわれる。
皮膚粘膜眼症候群 (スティーブンス・ジョンソン症候群、 中毒性表皮壊死融解症、 急性汎発性発疹性膿疱症)	高熱、目の充血、目やに、唇のただれ、のどの痛み、皮膚の広範囲の発疹・発赤、赤くなった皮膚上に小さなブツブツ（小膿疱）が出る、全身がだるい、食欲がない等が持続したり、急激に悪化する。
* 薬剤性過敏症症候群	皮膚が広い範囲で赤くなる、全身性の発疹、発熱、体がだるい、リンパ節（首、わきの下、股の付け根等）のはれ等があらわれる。
肝機能障害	発熱、かゆみ、発疹、黄疸（皮膚や白目が黄色くなる）、褐色尿、全身のだるさ、食欲不振等があらわれる。
腎障害	発熱、発疹、尿量の減少、全身のむくみ、全身のだるさ、関節痛（節々が痛む）、下痢等があらわれる。
間質性肺炎	階段を上ったり、少し無理をしたりすると息切れがする・息苦しくなる、空せき、発熱等がみられ、これらが急にあらわれたり、持続したりする。
ぜんそく	息をするときぜーぜー、ヒューヒューと鳴る、息苦しい等があらわれる。

3. 5～6回服用しても症状がよくなる場合は服用を中止し、この文書を持って医師、歯科医師、薬剤師又は登録販売者に相談して下さい。

■ 効能・効果

- 頭痛・月経痛（生理痛）・歯痛・抜歯後の疼痛・咽喉痛・腰痛・関節痛・神経痛・筋肉痛・肩こり痛・耳痛・打撲痛・骨折痛・ねんざ痛・外傷痛の鎮痛
- 悪寒・発熱時の解熱

頭痛に効果のある漢方薬①

葛根湯	体力中等度以上のものの次の諸症：感冒の初期（汗をかいていないもの）、鼻かぜ、鼻炎、頭痛、肩こり、筋肉痛、手や肩の痛み
五積散	体力中等度又はやや虚弱で、冷えがあるものの次の諸症：胃腸炎、腰痛、神経痛、関節痛、月経痛、頭痛、更年期障害、感冒
呉茱萸湯	体力中等度以下で、手足が冷えて肩がこり、ときにみぞおちが膨満するものの次の諸症：頭痛、頭痛に伴うはきけ・嘔吐、しゃっくり
五苓散	体力に関わらず使用でき、のどが渇いて尿量が少ないもので、めまい、はきけ、嘔吐、腹痛、頭痛、むくみなどのいずれかを伴う次の諸症：水様性下痢、急性胃腸炎（しぶり腹 ^注 ）のものには使用しないこと）、暑気あたり、頭痛、むくみ、二日酔 注)しぶり腹とは、残便感があり、くり返し腹痛を伴う便意を催すものことである。
川芎茶調散	体力に関わらず使用でき、頭痛があるものの次の諸症：かぜ、血の道症 ^注 ）、頭痛 注)血の道症とは、月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性のホルモンの変動に伴って現れる精神不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状のことである。
大柴胡湯	体力が充実して、脇腹からみぞおちあたりにかけて苦しく、便秘の傾向があるものの次の諸症：胃炎、常習便秘、高血圧や肥満に伴う肩こり・頭痛・便秘、神経症、肥満症

頭痛に効果のある漢方薬②

釣藤散	体力中等度で、慢性に経過する頭痛、めまい、肩こりなどがあるものの次の諸症：慢性頭痛、神経症、高血圧の傾向のあるもの
通導散	体力中等度以上で、下腹部に圧痛があって便秘しがちなものの次の諸症：月経不順、月経痛、更年期障害、腰痛、便秘、打ち身(打撲)、高血圧の随伴症状(頭痛、めまい、肩こり)
桃核承気湯	体力中等度以上で、のぼせて便秘しがちなものの次の諸症：月経不順、月経困難症、月経痛、月経時や産後の精神不安、腰痛、便秘、高血圧の随伴症状(頭痛、めまい、肩こり)、痔疾、打撲症
当帰四逆加呉茱萸生姜湯	体力中等度以下で、手足の冷えを感じ、下肢の冷えが強く、下肢又は下腹部が痛くなりやすいものの次の諸症：冷え症、しもやけ、頭痛、下腹部痛、腰痛、下痢、月経痛
桂枝人参湯	体力虚弱で、胃腸が弱く、ときに発熱・悪寒を伴うものの次の諸症：頭痛、動悸、慢性胃腸炎、胃腸虚弱、下痢、消化器症状を伴う感冒
苓桂朮甘湯	体力中等度以下で、めまい、ふらつきがあり、ときにのぼせや動悸があるものの次の諸症：立ちくらみ、めまい、頭痛、耳鳴り、動悸、息切れ、神経症、神経過敏

接客時の注意点(まとめ)



- 鎮痛剤でぜんそくを起こしたことがある人
⇒アスピリン喘息は、NSAIDS全般(外用含)で起こりうる可能性あり。
- 長期連用しない
⇒鎮痛剤は頓服薬であり、必要最小限の使用にとどめる。
- 5～6回服用してもよくなる場合
⇒重篤な疾患の疑いがあり、受診をすすめる。
- なるべく空腹時は避ける
⇒アセトアミノフェン単味剤は、空腹時でも胃の負担は少ない。
- ピリン系は過敏症に注意
⇒イソプロピルアンチピリン配合剤は、ピリン系であることを伝える。
- 妊娠中、授乳中の人
⇒妊娠中は主治医に相談。授乳中は原則服用を避ける。服用した場合は、授乳を避け、24時間以上空けてから授乳を再開する。
- 乗物の運転または機械類の操作を避ける
⇒鎮静成分配合の場合の注意事項

ご清聴有難うございました。

※本資料は学術用ですので、POP並びにチラシ・広告等にお使いにならないでください。